

9 подсказок и 49 вопросов,

чтобы жить и
чувствовать себя
хорошо



Alena Kulschitskaya

ПСИХОЛОГ, АВТОР МЕТОДИКИ ПО РАЗРЕШЕНИЮ
БЕССОЗНАТЕЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ



Наши чувства – это
универсальный
язык правды о нас
самих, связи
с миром снаружи
и внутри.

Они подсказывают, что нам
на самом деле дорого, что важно
изменить в жизни. Каждое чувство
несет свое послание, у каждого есть
не только причина, но и энергия
для перемен, действий, к которым
оно призывает.

Если мы не поняли себя

или вовсе проигнорировали свои чувства, они могут возвращаться снова и снова, требуя внимания.

Так они борются за нас, за то, чтобы мы организовали жизнь самым лучшим образом, учли свои истинные ценности, ценности и опыт нашего рода, поколений, безусловные ценности жизни, единые для всего человечества.

Только когда все важное учтено, в душе наступает мир и гармония. Путь к этому желанному состоянию включает три важных навыка, которые стоит освоить.

3 важных навыка управления чувствами

1 Научиться распознавать свои чувства.

Далеко не каждый человек может точно сказать, что он чувствует. Просто тревожно, просто тяжело на душе. Между тем, за тревогой может скрываться страх, боль, стыд, вина или злость, и каждое чувство стремится нам передать свое уникальное сообщение, которое необходимо услышать, чтобы эффективно отреагировать на него.

2 Научиться понимать язык чувств.

Наши чувства даны нам для того, чтобы мы научились лучше понимать себя. Это ключевой ориентир, который изнутри подсказывает, как мы на самом деле относимся к происходящему, нравится нам это или нет, хорошо это для нас или плохо.

Подсказки в виде чувств призваны направить нас в нужную сторону. Это компас, который помогает найти верный путь.

З Научиться эффективно действовать в ответ на возникающие чувства.

Иногда люди просто стремятся поскорее избавиться от неприятных чувств, игнорируют, подавляют, кто-то пытается компенсировать эндорфинами в виде сладкого, алкоголя или курения. Это лишь на время облегчает ситуацию.

Если мы не исправили реальную проблему, которая вызвала, например, нашу злость, чувство будет возвращаться снова и снова, прорываться наружу в самые неподходящие моменты, истощать, требуя внимания.

Если же мы правильно поняли свои чувства, верно расшифровали сообщение изнутри, у нас появляется возможность отреагировать на поступающий сигнал эффективно – исправить реальную проблему, пересмотреть свои взгляды на жизнь, сделать так, чтобы в нашем мире вновь наступили гармония и счастье.

Идеальная схема работы с чувствами подразумевает, что мы осознали свое чувство, поняли, почему оно возникло, осознали, что необходимо в связи с этим изменить, и сделали это.

Ниже –
обещанные
подсказки
и вопросы,
которые помогут
лучше понимать
свои чувства:



Страх

Призывает нас спасти/обезопасить то, что дорого. Почему страшно спрыгнуть со скалы понятно. А вот почему мы боимся начать свое дело или вступить в отношения с тем, кто нам нравится?

Спросите себя:

- Чему угрожает опасность?
- Что я боюсь потерять, чем рискую?
- Это реальная угроза или только возможные риски?
- Насколько они реальны?
- Как обеспечить защиту того, что мне дорого? ИЛИ Как убедиться, что угрозы нет и перестать бояться?
- Ради чего стоит рискнуть?

Вина

Призывает нас исправить результаты наших действий, проявленные в виде страданий/разрушения.

Бывает мы испытываем вину ошибочно.

Мы уверены, что навредили кому-то, тогда как «пострадавшая» сторона никакого ущерба от нас не ощущает или же, напротив, нам навязывают чувство вины там, где нет нашей ответственности. Поэтому, прежде всего важно узнать, насколько Вы правы в своей оценке ситуации.

Еще одна «ловушка» чувства вины – понести наказание вместо того, чтобы поучаствовать в исправлении ситуации.

Когда мы наказываем себя, вина становится выносимой, мы как бы компенсируем нанесенный ущерб саморазрушением, но это не помогает исправить ситуацию.

Чувство вины может возвращаться снова и снова, провоцируя наказания.

Вина

Спросите себя:

- В чем Ваша ответственность?
- Есть ли она?
- Кто еще и какую несет ответственность за случившееся?
- Кто еще может поучаствовать в разрешении ситуации?
- Нужна ли помощь пострадавшей стороне?
- Какая?
- Что полезного для пострадавшей стороны Вы можете сделать из того, что зависит от Вас?
- Как Вы можете компенсировать нанесенный ущерб?

СТЫД

Призывает нас никогда не повторять/ не делать того, что было сделано/что мы собираемся сделать или того, что делает кто-то другой.

Спросите себя:

- Насколько верны Ваши представления о том, что хорошо и что плохо?

Иногда стыд по ошибке предостерегает нас. Возможно Вы бессознательно следуете ложным установкам, которые приняли в прошлом, и самое время их пересмотреть. Если с представлениями все в порядке, и Вы действительно сделали что-то, выходящее за пределы собственных ценностей, прежде всего, признайте, что это так. Следующий шаг – пообещайте себе избегать подобного в будущем.

- Что Вы можете сделать, чтобы компенсировать случившееся? Что Вы можете сделать, чтобы простить себя?

Зависть

Призывает нас поверить в себя и/или пересмотреть отношение к тому, что мы имеем.

Самая популярная деструктивная реакция на зависть – желание, чтобы человек лишился того, что у него есть и что так соблазнительно для завистника.

Почему так происходит? Дело в том, что мы испытываем зависть тогда, когда желанное кажется недостижимым для нас самих. Из этой позиции единственным решением избавиться от неприятного чувства кажется возможность лишить предмет зависти того, чем он обладает.

На самом деле, если такое действительно происходит, чувство зависти не проходит, оно перемещается на другой объект. Чувство зависти проходит, когда мы открываем веру в себя и начинаем двигаться к своим мечтам.

Еще один вариант возникновения зависти – то, что есть у другого, кажется лучше/важнее, чем то, что есть у нас. Чувство зависти проходит, когда мы понимаем, что и сами обладаем действительно ценными дарами жизни.

Обида

Призывает повысить ощущение собственной ценности в глазах другого человека/других людей.

Мы обижаемся тогда, когда у нас есть ожидания, связанные с тем, как другой человек должен к нам относиться, и эти ожидания не оправдываются. Возникают сомнения, что мы представляем ценность для другого человека, мысль об этом ранит. Например, Вы наряжались, но Ваш наряд не заметили и не оценили или Вас забыли поздравить с днем рождения, а может даже «спасибо» не сказали тогда как Вы очень старались кого-то порадовать. Обидно.

Спросите себя:

- Знает ли другой человек о моих ожиданиях?
- Правомерны ли такие мои ожидания к этому человеку?
- Что я хочу изменить в отношении к себе?
- Для чего мне это, почему это важно?
- Что самое лучшее я могу сделать в связи с этим?

ЗЛОСТЬ

Сообщает, что гармония в нашем мире нарушена, призывает изменить происходящее, трансформировать реальность, найти решение, справиться с ситуацией.

Злость, агрессия – источник энергии, которая дана нам для перемен.

Однако же, если мы этого не осознаем и подавляем свои чувства, злость может проявляться спонтанно, как бы призывая других на помощь.

Так человек может срываться на близких из-за проблем в бизнесе и даже не сознавать, что энергия, которую он тратит, крича на детей или супругу/а дана, чтобы наконец воззвать партнера пересмотреть отношения к делам.

ЗЛОСТЬ

Спросите себя:

- К чему на самом деле относится ваша злость?
- В какой момент она возникла?
- Что Вам не понравилось? Почему?
- Какое значение это имеет для вас?
- Что Вы хотите исправить, изменить? Для чего? Почему это важно?
- Что самое лучшее Вы можете сделать в связи с этим?

Еще один важный аспект агрессии – защита. Если Вы чувствуете, что готовы кого-то «разорвать на части», спросите себя:

- Какая моя часть нуждается в защите сейчас?
- От чего я хочу защититься?
- Как я могу позаботиться о себе сейчас самым лучшим образом?

Печаль, грусть

Сообщает о том, что мы лишены чего-то действительно важного, испытываем дефицит в том, что необходимо. Призывает признать важность того, чего не хватает и впустить/вернуть это в жизнь.

Очень часто печаль помогает нам осознать ошибки, которые мы совершаем на уровне ума – ставим бизнес в приоритет по отношению к близким, лишаем себя заботы, внимания, маленьких радостей, полагая, что все это глупости.

Спросите себя:

- Чего Вы хотите на самом деле? Чего Вам не хватает?
- На что необходимо обратить внимание?
- Что важное из своих желаний, дефицитов Вы игнорируете?
- Что Вы можете сделать, чтобы получить желаемое?

Боль

Призывает сосредоточить все внимание на происходящем, показывает, что для нас дорого, что необходимо сохранить/восстановить/беречь в будущем.

Спросите себя:

- Что разрушается?
- Что Вы теряете/потеряли? Что важно сохранить/вернуть?
- Почему это важно?
- Что Вы можете сделать для этого?

ВАЖНО: Работа горя в случае потери близких, других невосполнимых утрат – отдельная большая тема. Здесь говорим о тех случаях, когда то, что дорого, еще можно сохранить.

Радость

Призывает длить/повторять происходящее. Радостью тоже можно учиться управлять.

Не просто радоваться тому, что происходит, но и лучше понимать причины своего хорошего настроения.

Радость подсказывает, что для нас ценно на самом деле. Может быть ваша душа радуется тому, что Вы проявили заботу о себе или подсказывает, что человек, которого Вы встретили случайно в кафе, очень симпатичен Вам, и стоит встречаться почаще.

Спросите себя:

- Что именно Вас радует?
- От чего Вы получили удовольствие? Какая Ваша важная потребность была удовлетворена?
- Почему это важно для Вас?
- Что Вы можете сделать, чтобы получать желаемое на постоянной основе?

Какие бы чувства Вы ни испытывали, будьте внимательны к ним, анализируйте ситуацию и действуйте.

Если в итоге в душе гармония, значит Ваши решения верны.

